

г.Донецк-2024

СОДЕРЖАНИЕ

<u>I. Общие положения</u>	<u>3 стр</u>
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"	3 стр
2. Цель программы	3 стр
<u>II. Характеристика</u>	<u>дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u>
<u>3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки</u>	<u>3-39 стр</u>
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5 стр
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6 стр
6. Годовой учебно-тренировочный план	7 стр
7. Календарный план воспитательной работы	21 стр
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27 стр
9. Планы инструкторской и судейской практики	28 стр
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32 стр
<u>III. Система контроля</u>	<u>34 стр</u>
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	39-47 стр
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	39 стр
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	42 стр
<u>IV. Рабочая программа по виду спорта. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки</u>	<u>42 стр</u>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47-66 стр
15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	47 стр
<u>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"</u>	<u>60 стр</u>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	66-68 стр
<u>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u>	<u>66 стр</u>
17. Материально техническое условие реализации программы	68-73 стр
18. Кадровые условия реализации программы	68 стр
19. Перечень информационного обеспечения	71 стр
	73 стр

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным видам легкой атлетики, которые представлены в Общероссийской классификации. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от "16" ноября 2022 г. № 996 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для:

- эффективной подготовки спортивного резерва для сборных команд Донецкой Народной Республики и Российской Федерации по легкой атлетике;
- формирования здорового образа жизни, привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессионального самоопределения;
- укрепления здоровья и всестороннего физического развития (развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижения спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике муниципального бюджетного учреждения «Комплексная детско-юношеская спортивная школа № 9 «Кировец» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022г. № 996) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в Учреждении.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по легкой атлетике в Учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении

задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Основная задача отделения легкой атлетики – это подготовка спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для сборных команд Донецкой Народной Республики и Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» ДЮСШ

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Бег	60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 60 м с барьерами	60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, по шоссе 60 м с барьерами

	110 м с барьерами 400 м с барьерами эстафета 4×100 м, 4×400 м эстафета 100+200+300+400 м	100 м с барьерами 400 м с барьерами эстафета 4×100 м, 4×400 м эстафета 100+200+300+400 м
Прыжки	прыжок в высоту прыжки с шестом прыжок в длину тройной прыжок	прыжок в высоту прыжки с шестом прыжок в длину тройной прыжок

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (Таблица 2)

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп(миним-макс)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1-2

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Донецкой Народной Республики по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже всероссийского уровня.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) классифицируют по форме организации, по типу выполняемых задач и по уровню соотношения цели и нагрузки.

Элементарной структурной единицей учреждения является группа обучающихся. Деятельность обучающихся осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по уровню физической и спортивной подготовки. Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении спортивных объектов. Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Процесс реализации программ и обучения проходит в различных формах учебных занятий: учебные тренировки, соревнования, спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные сборы, семинары, тренинги, мастер-классы.

В учебно-тренировочном процессе занятия проводятся в легкоатлетическом манеже, спортивных залах, стадионах, тренажерном зале, как самостоятельные занятия, так и в группах или индивидуально.

Таблица 4

Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по форме организации

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений, техники

Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузок в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Соотношение используемых форм организации занятий определяют соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся количество спортсменов, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения, возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. Тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Смешанные тренировки - это комбинация двух предыдущих организационных форм. Вносят разнообразие и возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм.

Таблица 5

Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по типу выполняемых задач

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей или специальной двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим, часто комбинируется с решением технических задач
Техническая	Приобретение новых технических навыков, Совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, направлены на развитие общих и специфических двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ по видам дисциплин легкой атлетики. Этот тип тренировочных занятий включает не слишком напряженную техническую работу. Здесь используются организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером-преподавателем или самими спортсменами.

Технические тренировки требуют большего внимания и больших организационных усилий. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Освоение движений (совершенствование техники движений) требует значительной мобилизации познавательных и координационных способностей спортсмена. Таким образом, этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсмена, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Еще одна функция этих тренировок - соединение тактических и технических навыков, что является чрезвычайно важным для успешного выполнения соревновательного упражнения. Частично тактические тренировки можно проводить в группе как часть теоретической и интеллектуальной подготовки. Однако основная часть такой работы должна планироваться и тщательно осуществляться в специфических условиях, когда частично могут быть смоделированы напряженные соревновательные ситуации в зависимости от вида дисциплины легкой атлетики.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду дисциплины силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки направлены на развитие некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия.

Классификация учебно-тренировочных занятий (тренировок) по уровню соотношения цели и нагрузки.

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Классификация учебно-тренировочного занятия по уровню соотношения цели и нагрузки представляет количественно ранжированные тренировки (от 1 до 6), где ранг 1 соответствует самой маленькой нагрузке, а 5 - самой большой (Таблица 6).

Таблица 6

Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	5
	Большой	48-72	4
	Существенный	24-48	3
Поддержание	Средний	12-24	2
Восстановление	Небольшой	<12	1

Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки.

Имея в виду обе вышеупомянутые классификации, связанные с тренировочной нагрузкой, можно вывести по крайней мере два практически важных следствия:

1) уровень нагрузки в любой тренировке может быть определен количественно и выражен в цифровой форме, что может дать дополнительные преимущества при планировании тренировочного процесса и позволит акцентировать значение специально подобранных тренировочных занятий;

2) практическое применение связанной с нагрузкой категоризации развивающих, поддерживающих и восстановительных тренировок позволяет лучше их дифференцировать и более тщательно подбирать адекватные рабочие нагрузки.

Ключевые тренировки как решающее звено развивающего тренировочного процесса.

Таблица 7

Основные характеристики и особенности ключевых тренировок

Основные характеристики	Особенности
Цели	Нагрузка в тренировочном цикле воздействует на наиболее важные качества-мишени, обычно одна цель соответствует двигательной подготовленности, а другая - технической или тактической
Интеллектуальный фактор	Спортсмены должны быть особенно мотивированы к выполнению той тренировочной нагрузки, которая определяет эффект всей программы тренировки
Время воздействия	Ключевая тренировка планируется для выполнения в «наилучшее время»: когда спортсмены уже подверглись влиянию предыдущих нагрузок, но все еще не чрезмерно

	утомлены
Уровень нагрузки	В соответствии с требованиями развивающей тренировки: значительный, большой или предельный
Организационные формы	Сотрудничество внутри группы и дух товарищества особенно желательны
Основные характеристики	Особенности
Контроль	Всесторонняя и объективная регистрация значимой информации (с использованием таких инструментов, как хронометры, мониторы ЧСС и лактата крови, видео ...) или использование визуальных признаков и педагогической оценки

Структура тренировки.

Существуют общие правила того, как должно строиться любое отдельное тренировочное занятие. Знания о структуре тренировки принадлежат к наиболее комплексному разделу теории тренировки, который все тренеры-преподаватели начинают изучать в процессе приобретения личного опыта с начала собственной спортивной карьеры.

Тренировка состоит из:

- вводной части (разминки);
- основной (в которой выполняются запланированные нагрузки);
- заключительной части.

Эта общая структура подходит ко всем возможным комбинациям организационных форм и упражнений.

Разминка.

Разминка – это комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов перед началом тренировки. Она подготавливает организм к работе и минимизирует возможные травмы от интенсивных упражнений. Разминка уместна перед любым видом тренировки – силовой, кардио или на выносливость, бегом или командной игрой. Однако ее наполнение может различаться в зависимости от последующего основного комплекса упражнений.

Разминка подразделяется на две части: общую и специальную, которые характеризуются соответствующим набором упражнений (Таблица 8).

Общая часть разминки обычно начинается с постановки целей на предстоящую тренировку, и в это же время спортсмен получает самые существенные инструкции о деталях выполнения нагрузки и организации тренировочного занятия. Спортсмены высокой квалификации обычно разминаются по-своему, выполняя собственную комбинацию упражнений. Однако иногда требуется акцентирование некоторых деталей общепринятой схемы вводной части тренировки, например: пролонгирование общей части в случае низкой температуры окружающей среды (проще говоря, замерзшие спортсмены нуждаются в более долгой разминке, чтобы согреться); включение дополнительных упражнений из-за предшествовавших травм мышц или суставов; более осторожное выполнение разминочных упражнений для тех групп мышц, которые все еще болезненны после предыдущей тренировки и т.д.

Признаками наступления желаемого состояния, которое должно быть вызвано выполнением этой части разминки, являются увеличенная ЧСС (до 110-130 уд./мин), потоотделение, увеличенные частота дыхания и легочная вентиляция, улучшенное общее состояние организма. Общая часть разминки обычно длится 8- 15 мин.

Таблица 8

Общие и специальные части разминки: содержание и особенности

Часть разминки	Содержание, типичные упражнения	Особенности
Общая	Циклические упражнения низкой и средней интенсивности (бег, бег трусцой, прыжки и т.д.); калистеника - различные упражнения с полным диапазоном движений для основных мышечных групп и всех суставов (главным образом, без дополнительных отягощений или сопротивления)	Может выполняться индивидуально или в небольших группах; продолжительность приблизительно 8 -15 мин (зависит от температуры окружающей среды и индивидуальных требований)
Специальная	Специфические по виду спорта упражнения, воздействующие на преобладающие метаболические системы и технические (и/или технико-тактические) навыки, которые будут задействованы в основной части тренировки	Может выполняться под наблюдением тренера; продолжительность приблизительно 10 - 20 мин

Начальная часть разминки обычно должна включать несколько упражнений низкой и средней интенсивности, чтобы усилить кровообращение, увеличить температуру тела и облегчить процессы окисления в работающих мышцах.

Специальная часть разминки посвящена специфическим по виду спорта метаболическим и/или техническим особенностям предстоящей тренировки. Специально подобранные упражнения должны активизировать координационные механизмы, необходимые для выполнения технических действий, используемых в основной части тренировки.

Несмотря на разнообразие возможных вариантов разминки, существуют два альтернативных (Таблица 9).

Наиболее часто используемый вариант - стандартная специальная разминка, включающая привычные упражнения и задания в определенной последовательности.

Таблица 9

Два альтернативных варианта выполнения специальной части разминки перед началом тренировки

Вариант выполнения специальной части разминки	Содержание	Преимущества
Стандартный	Полностью стандартизированная программа, включающая привычные упражнения и задания в определенной последовательности	Экономичность выполнения; относительно небольшая продолжительность, простая организация
Специфический (нестандартный)	Упражнения, моделирующие соревновательные, или другие нестандартные, включающие относительно новые или привлекательные элементы	Нарушение монотонности, настройка на выполнение необычной двигательной программы

Специфическая специальная разминка обычно отражает необычный характер последующей работы. Это может быть специально организованная контрольная тренировка, в которой создается псевдосоревновательная ситуация.

Основная часть

Основную часть тренировки иногда называют нагрузочной фазой, потому что она концентрирует все реальные нагрузки, запланированные для выполнения и может содержать большое количество упражнений.

То есть здесь от спортсменов можно добиться желаемой острой реакции в результате выполнения специально подобранных и правильно выполненных упражнений и заданий (ключевых).

Главные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) представлены в таблице 10.

Таблица 10

Основные характеристики и особенности ключевых упражнений (заданий) в тренировке

Основные характеристики	Особенности	Примечания
Целевые упражнения	Соответствие главной цели тренировки	Обычно должно быть отобрано только одно ключевое упражнение (задание)
Мотивация	Максимальная самомотивация и максимальная моральная поддержка тренера	Спортсмены должны быть знакомы с ключевым упражнением (заданием), чтобы добиться желаемой психической концентрации

Время выполнения	Выполнение в наиболее подходящий период времени, когда спортсмены находятся в самом благоприятном состоянии	Высокая восприимчивость спортсменов позволяет им лучше реагировать на рабочую нагрузку
Организация	Должное обеспечение деталей выполнения типа взаимодействия партнеров, особенностей оборудования, доступа к информации и др.	Значимые детали (лидирование, протяжка, сценарий игры и т.д.) чётко определяют острый эффект ключевого упражнения (задания)
Контроль	Самые важные показатели выполнения соревновательного упражнения регистрируются тренером или его/её помощником	Важно обеспечить каждого спортсмена существенной для выполнения упражнения информацией

Заключительная часть тренировки.

Заключительная часть тренировки направлена, на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма спортсмена. Целями заключительной части являются:

- снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя; выведение кислотных метаболитов и других продуктов обмена из мышц в кровеносную систему для дальнейшего удаления;
- облегчение восстановления эндокринной системы, в первую очередь за счёт снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна;
- снижение эмоциональной напряжённости и положительное воздействие на восстановление психических функций спортсменов.

В целом набор упражнений для заключительной части тренировки может быть подразделён на три большие группы: (1) упражнения низкой интенсивности (обычно это медленные передвижения типа бега трусцой, ходьбы); (2) дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и (3) упражнения на растяжку. (Таблица 11.)

Таблица 11

Типы и ожидаемые эффекты различных двигательных действий в заключительной части тренировки.

Тип двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
---------------------------	-------------------	------------

Упражнения низкой интенсивности	Снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления; выведение молочной кислоты и других кислотных метаболитов из крови; снижение уровня адреналина и норадреналина; нормализация объема крови и электролитного баланса	Такие действия особенно желательны после очень интенсивных упражнений, игр в командных и парных игровых видах спорта, схваток в единоборствах и длительных изнурительных гонок
Тип двигательных действий	Ожидаемые эффекты	Примечания
Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление	Постепенное снижение лёгочной вентиляции; снижение уровня возбуждения центральной нервной системы; помощь в восстановлении бывших активными мышечных групп; снижение эмоциональной напряжённости	Комбинация дыхательных и упражнений на расслабление могут сопровождать бег трусцой или прыжки; встряхивание мышц может выполняться в парах
Упражнения на растяжку	Уменьшение ригидности и закреплённости мышц; удлинение предварительно сокращённых мышц, увеличение эластичности мышц и соединительной ткани, повышение уровня гибкости	Эти упражнения особенно желательны после плиометрических, которые часто вызывают отсроченную болезненность мышц

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица 12

Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенства	Этап высшего спортивного

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	вания спортивного мастерства	мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия пообщей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности.

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных, региональных и муниципальных соревнований.

В зависимости от уровня подготовки спортсменов одни и те же соревнования можно отнести к разному виду: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые

стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности. Все старты, входящие в официальный календарь спортивно-массовых мероприятий являются контрольными соревнованиями, целью которых является планомерная подготовка для участия в отборочных и основных соревнованиях, выполнения необходимых нормативов для участия в главных стартах, приобретение соревновательного опыта, совершенствование технических и тактических навыков, повышение и сохранение спортивной формы. На таких соревнованиях спортсмены, конкурируя с сильными соперниками, могут показать высокие результаты, установить личные рекорды.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. Например, для менее опытных атлетов Учреждения такими соревнованиями являются чемпионаты и первенства Донецкой Народной Республики по итогам которых формируется сборная команда Донецкой Народной Республики для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" представлен в таблице 13.

Таблица 13

Объем соревновательной деятельности.

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Иные виды (формы) обучения

Учреждение может реализовывать дополнительные образовательные программы как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Сетевая форма реализации дополнительных образовательных программ обеспечивает обучающимся возможность освоения дополнительных образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а так же при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации дополнительных образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, так же могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебно- тренировочных сборов, иных видов учебной деятельности и оздоровления обучающихся, предусмотренных образовательной программой.

При реализации дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности учреждение может использовать образовательные технологии, при наличии соответствующих условий:

- обучение с использованием дистанционных технологий реализуется в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей и обеспечивает освоение обучающимися дополнительных образовательных программ в полном объеме, не зависимо от местонахождения обучающегося;

- обучение с использованием электронного обучения предполагает организацию образовательной деятельности с применением содержащейся в базе данных и используемой при реализации дополнительных образовательных программ информации, обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от вида дисциплины легкой атлетики, тренеры должны придерживаться объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки согласно таблице 14.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 14

		Этапы и годы спортивной подготовки			
			Учебно-		

№ п/п	Виды подготовки иные мероприятия	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап высше го спорт ивного мастер ства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка(%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка(%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

	тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин: прыжки и метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
№п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ -5	СС-1	СС-2	СС-3	Весь период
		Недельная нагрузка											
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп											
		10-12			8-16					2-4			1-2
Для спортивной дисциплины Бег на короткие дистанции													
1	Общая физическая подготовка	234-75%	225-72%	219-32%	166-32%	200-32%	233-32%	166-20%	187-20%	177-17%	194-17%	213-17%	266-16%
2	Специальная физическая подготовка			82-23%	119-23%	143-23%	168-23%	225-27%	253-27%	281-27%	309-27%	337-27%	466-28%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-2%	8-4%	21-4%	25-4%	29-4%	50-6%	56-6%	73-7%	80-7%	87-7%	133-8%
4	Техническая подготовка	47-15%	50-16%	66-24%	125-24%	150-24%	175-24%	216-26%	243-26%	281-27%	309-27%	337-27%	449-27%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-8%	25-8%	33-9%	47-9%	56-9%	65-9%	83-10%	94-10%	114-11%	126-11%	137-11%	183-11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21-4%	25-4%	29-4%	50-6%	56-6%	62-6%	69-6%	75-6%	67-4%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-2%	6-2%	8	21-4%	25-4%	29-4%	42-5%	47-5%	52-5%	57-5%	62-5%	100-6%
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
№п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивног о мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ -5	СС-1	СС-2	СС-3	Весь период
		Недельная нагрузка											
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп											
		10-12			8-16					2-4			1-2
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции													
1	Общая физическая подготовка	234-75%	225-72%	300-72%	260-50%	312-50%	364-50%	341-41%	384-41%	208-20%	229-20%	250-20%	283-17%
2	Специальная физическая подготовка				62-12%	75-12%	87-12%	125-15%	140-15%	312-30%	343-30%	375-30%	566-34%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-2%	8-2%	21-4%	25-4%	29-4%	50-6%	56-6%	73-7%	80-7%	88-7%	133-8%
4	Техническая подготовка	47-15%	50-16%	67-16%	94-18%	112-18%	131-18%	167-20%	188-20%	229-22%	252-22%	274-22%	283-17%
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	25-8%	25-8%	33-8%	47-9%	56-9%	66-9%	83-10%	94-10%	114-11%	126-11%	137-11%	183-11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15-3%	19-3%	22-3%	33-4%	37-4%	52-5%	57-5%	62-5%	100-6%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-2%	6-2%	8-2%	21-4%	25-4%	29-4%	33-4%	37-4%	52-5%	57-5%	62-5%	116-7%
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1664

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
№п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивног о мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ -5	СС-1	СС-2	СС-3	Весь период
		Недельная нагрузка											
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп											
		10-12			8-16					2-4			1-2
Для спортивных дисциплин прыжки и метания													
1	Общая физическая подготовка	234-75%	225-72%	300-72%	166-32%	200-32%	233-32%	175-21%	196-21%	177-17%	194-17%	212-17%	266-16%
2	Специальная физическая подготовка				119-23%	143-23%	168-23%	224-27%	253-27%	281-27%	309-27%	337-27%	466-28%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-2%	8-2%	21-4%	25-4%	29-4%	50-6%	56-6%	73-7%	80-7%	87-7%	133-8%
4	Техническая подготовка	47-15%	50-16%	67-16%	125-24%	150-24%	175-24%	216-26%	243-26%	281-27%	309-27%	337-27%	449-27%
5	Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	25-8%	25-8%	33-8%	47-9%	56-9%	65-9%	83-10%	94-10%	114-11%	126-11%	138-11%	183-11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21-4%	25-4%	29-4%	42-5%	47-5%	62-6%	69-6%	75-6%	67-4%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-2%	6-2%	8-2%	21-4%	25-4%	29-4%	42-5%	47-5%	52-5%	57-5%	62-5%	100-6%
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице 15

Календарный план воспитательной работы. Таблица 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов (Таблица 16). Основная цель проведения антидопинговых мероприятий – повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также для тренеров и родителей спортсменов, согласно плана;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Задачи антидопинговой программы:

- разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил;
- формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил;
- повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга;
- формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорта и борьбу с ним, составляется спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий

Таблица 16

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия "допинг".	январь	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	февраль	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Последствия применения допинга.	март	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Знакомство с международными стандартами.	апрель-май	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Виды нарушений антидопинговых правил.	июнь-июль	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Запрещенные вещества и методы.	июнь-июль	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Права и обязанности спортсменов.	август	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Социальные и психологические последствия применения допинга.	сентябрь-октябрь	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	ноябрь-декабрь	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	"Ценности спорта. Честная игра"	1 раз в год	Теоретическое занятие.
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по

		1 раз в месяц	проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил"	1-2 раза в год	Федерация легкой атлетики ДНР
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для тренеров "Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1-2 раза в год	Федерация легкой атлетики ДНР
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина "Играй честно"	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для спортсменов и тренеров "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств"	1-2 раза в год	Федерация легкой атлетики ДНР
Учебно-	Онлайн обучение на сайте РАА "РУСАДА"	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

тренировочный этап (этап спортивной специализации)			неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар "Виды нарушений антидопинговых правил" "Процедура допинг-контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	1-2 раза в год	Федерация легкой атлетики ДНР

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для учебно-тренировочных групп свыше года и групп совершенствования спортивного мастерства и осуществляется с целью получения спортсменами званий инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Примерный план инструкторской судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной

практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике.

Таблица 17

УТГ -1	УТГ - 2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5	ССМ, ВСМ
Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения и находить ошибки	Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения	Выполнение обязанностей помощника тренера в работе с начинающимися спортсменами
Овладение командным языком, умение отдавать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки
Проведение упражнений по построению и перестроению группы	Судейство на учебных соревнованиях в своей группе	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей	Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях	Участие в судействе городских и областных соревнований

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования		первого, второго судей и ведение технического отчета	х в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря и судей на линиях	ий
--	--	--	---	----

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения данных о функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления в ходе тренировочного процесса. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;

- распорядок дня, режим;
- спортивный массаж – ручной и вибрационный;
- гидропроцедуры – контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный,
- «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня:
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения, восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю;
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры-преподаватели должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности; повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена, полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырех разовое питание. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-

двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю). Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления и их принципы применения:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Психологические средства восстановления.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Таблица 18

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом	Восстановление функционального состояния	Рациональное чередование	Чередование различных видов

специфики , физическая и техническая подготовка	организма и работоспособности	нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и циклах подготовки	нагрузок , облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
		Гигиенический душ ежедневно. Ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	
Для групп УТ , ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный, умеренно холодный/теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в

течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Ставропольского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, не связанным с физическими нагрузками (таблица 19-21), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивной подготовки спортсмена. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно- педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;

- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;

- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

Таблица 19

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочки	мальч ики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единиц	Норматив
-------	------------	--------	----------

		а измерен ия	юноши	девушки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2.Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500м	мин,с	не более	
			1,44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			6,00	7,10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг.	Количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не	Количество	не менее	

	менее 40 кг.	о раз		
			-	1
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3.Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			7,3	8

3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг.	Количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг.	Количество раз	не менее	
			-	1
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта "легкая атлетика".

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры-преподаватели учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от дисциплины лёгкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на разных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки). Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки по отдельным этапам спортивной подготовки.

14.1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "легкая атлетика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта "легкая атлетика";
- формирование разносторонней и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

В тренировочных группах 3-го, 4-го и 5-го годов обучения при планировании подготовки легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;

начало участия в соревнованиях по избранным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика";

- овладение основами знаний по тренировке в избранной спортивной дисциплины вида спорта "легкая атлетика";

Разделы подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теория:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения:

- История развития лёгкой атлетики;
- Лёгкая атлетика в России и в мире;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;
- Физиологические основы тренировки;
- Основы техники видов лёгкой атлетики;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Планирование спортивной тренировки;
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка:

Развитие силы (силовая подготовка):

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков ;
- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники.

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники;
- ставить акцент на совершенствовании техники двигательного действия

Соревнования и открытые старты (по календарю):

- Внутрешкольные соревнования.
 - Городские соревнования.
- Региональные соревнования ;
- Межрегиональные соревнования;
- Всероссийские соревнования;
- Всероссийские соревнования;
- Первенства России.

Психологическая подготовка:

На этапе тренировочной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль осуществляется два раза в год – в августе-сентябре и февраль-март и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к тренировочным занятиям;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности и бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочного процесса;

- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

14.3. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства :

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники спортивной дисциплины;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в спортивной дисциплине;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки:

Теория:

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании

их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- соблюдать режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;

- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Тренер постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомить с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки по темам:

История развития лёгкой атлетики;

- Лёгкая атлетика в России и в мире;

- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;

- Физиологические основы тренировки;

- Основы техники видов лёгкой атлетики;

- Основы методики обучения и тренировки;

- Планирование спортивной тренировки;

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка:

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения на снарядах и со снарядами;

- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и безснарядов.
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении;
- обучение и совершенствование техники.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надёжностью.

Соревнования (по календарю):

- Региональные соревнования ;
- Межрегиональные соревнования
- Всероссийские соревнования;
- Первенства, Чемпионаты, Кубок России.
- Инструкторско-судейская практика.

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и региональных соревнованиях выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка.

На этапе занятий групп основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль осуществляется два раза в год – в августе-сентябре и февраль-март и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к тренировочным занятиям;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности и бережного отношения к месту тренировок,
- спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочного процесса;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетики.

На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности.

В процессе технико- тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться.

14.4. Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Задачи на этапе подготовки.

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в спортивной дисциплине;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки.

Теория:

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- соблюдать режим дня, питания и сна;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемой дисциплине вида спорта "легкая атлетика".

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомить с ними, но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки по темам:

История развития лёгкой атлетики;

- Лёгкая атлетика в России и в мире;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;
- Физиологические основы тренировки;
- Основы техники видов лёгкой атлетики;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Планирование спортивной тренировки;
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка):

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время;

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и безснарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);
- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков ;

- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.
Обучение и совершенствование техники.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надёжностью.

Соревнования (по календарю):

- Региональные соревнования ;
- Межрегиональные соревнования
- Всероссийские соревнования;
 - Первенства России.
 - Международные соревнования.

Инструкторско-судейская практика.

Воспитанники групп высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка.

На этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль осуществляется два раза в год – в августе-сентябре и февраль-март и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к тренировочным занятиям;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности и бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочного процесса;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде легкой атлетики. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров.

Под теоретической подготовкой легкоатлета следует понимать педагогический процесс формирования у учащихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики легкой атлетики.

Теоретическая подготовка учащихся спортивных школ проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих легкоатлетов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Изучение теоретического материала целесообразно соотносить с учебным графиком освоения практического материала по разделу.

Примерный перечень тем теоретических занятий:

Тема 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Тема 2. Легкая атлетика как компонент физической культуры.

Тема 3. Зарождение и основные периоды развития легкой атлетики. Периоды

Тема 4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Тема 5. Гигиенические основы легкой атлетики.

Тема 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.

Тема 7. Основы безопасности занятий легкой атлетикой.

Тема 8. Общая характеристика системы спортивной подготовки в легкой атлетике.

Тема 9. Средства и методы подготовки легкоатлета.

Тема 10. Нагрузка и тренировочный эффект.

Тема 11. Физическая подготовка легкоатлета.

Тема 12. Техническая подготовка легкоатлета.

Тема 13. Тактическая подготовка легкоатлета.

Тема 14. Психическая подготовка.

Тема 16. Соревновательная подготовка.

Тема 17. Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 18. Основы построения подготовки в легкой атлетике.

15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки.

Таблица 23

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:	120/180		
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачетов спортивных соревнований по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Таблица 24

Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

			Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица 25

Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

			тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности.

вленности;организация
активного отдыха.

Таблица №26

Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте, Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта(эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции)
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

			<p>Спортивные результаты.</p> <p>Классификация спортивных достижений.</p> <p>Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
Восстановительные средства и мероприятия		В переходной период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; реализации активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее – прыжки); основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно- тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики необходимо соблюдать следующие правила:

Беговые виды:

- перед занятиями бегом осмотреть предстоящую трассу, убрать все лишние предметы с беговой дорожки;
- проводить бег только в одном направлении, а барьеры расставлять только по ходу бега;
- при беге на короткие дистанции ставить каждого участника на отдельную дорожку, не привязывать финишную ленту к стойкам;
- предупредить спортсменов, чтобы они не останавливались резко после бега.

Прыжки:

- во время занятий прыжками следить, чтобы было достаточно жесткое место отталкивания, исключающее скольжение ноги в момент толчка;
- место приземления должно быть хорошо подготовлено: яма для прыжков в длину достаточно глубоко вскопана и выровнена, в ней должно быть достаточное количество песка;
- при выполнении всех видов прыжков не допускается нахождение посторонних предметов в местах приземления;
- следует четко соблюдать очередность попыток, а после нескольких попыток необходимо рыхлить песок в яме или выравнивать маты.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 26);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 27);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 27

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица наименования	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3

5	Грабли	штук	2
6	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
7	Конус высотой 15 см	штук	10
8	Конус высотой 30 см	штук	20
9	Конь гимнастический	штук	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
12	Мяч для метания (140 г)	штук	10
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
14	Палочка эстафетная	штук	20
15	Рулетка (10 м)	штук	3
16	Рулетка (100 м)	штук	2
17	Рулетка (20 м)	штук	1
18	Рулетка (50 м)	штук	3
19	Секундомер	штук	10
20	Скамейка гимнастическая	штук	20
21	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
22	Стартовые колодки	пар	10
23	Стенка гимнастическая	пар	2
24	Стойки для приседания со штангой	пар	1
25	Электромегафон	штук	1
26	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
27	Пистолет стартовый	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающемся	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза"	пар	на обучающемся	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева и В. Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 464 с.
3. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
6. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
7. Маслаков В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009.
8. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010.
9. Полищук Д. В. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / Д. В. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 144 с.
10. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Человек, 2011. – 224 с.
11. Правила соревнований по легкой атлетике на 2014–2015 годы / под общ. ред. В. Зеличенка и Е. Орловой. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2013. – 247 с.
12. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010.

Интернет-сайты:

1. <http://>
2. <http://www.european-athletics.org>
3. <http://www.iaaf.org>
4. <http://www.trackandfield.ru>
5. <http://www.mosathletics.ru>
6. <http://www.spbfla.ru>
7. <http://www.runners.ru>